

地域子育て 支援センター ようこそ!!

◆子育て講座(1月)◆

※詳しくは、各ルームにお問い合わせください。

◆ひまわりルーム◆

稲場保育園内 ☎23局0987

親子で音楽リズム

【日時】平成28年1月21日

(木)午前10時~11時

【場所】稲場保育園(遊戯室)

【講師】近並さつき・矢澤留美

●お子さんと一緒に心地よい音楽を聞きながら、リズム遊びを体験してみませんか。

◆なのはなルーム◆

伊良湖岬保育園内 ☎38局0760

絵本の読み聞かせ

【日時】平成28年1月25日

(月)午前10時30分~11時

【場所】なのはなルーム

【講師】くぬぎの会

●いつもとちょっと違った絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。

【開放日】毎週月曜~金曜(祝日・お盆期間・年末年始を除く)※毎月第3水曜の午後は、休館日です。

【時間】午前9時30分~正午、午後1時~3時30分

※毎日午前11時15分ごろから手遊び、絵本の読み聞かせなどがあります。

【対象者】未就園の児童とその保護者

【利用方法】予約不要(直接お越しください)



児童センター

おいでよ!

詳しくは…

●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童センターだよりをご覧ください。

※図書館・緑が浜公園・子育て支援課にあります。

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/kosodate/shussanikuj/1001098/1001099.html>

田原児童センター ☎23局4761

●利用対象:0~18歳未満の児童

(小学校入学前の乳幼児は保護者の付き添いが必要)

●利用時間:午前9時30分~正午、午後1時~5時

◎みんなの様子



●高校生による実験教室



●休日は、お父さんとゲーム

◎風邪やインフルエンザ

が流行する季節です。手洗い・うがいをきちんとしましょう。



1 月のお休み

1月1日(金)祝~4日(月)、
12日(火)、18日(月)、25日(月)

「市民の声」紹介



Q 「たはら健康マイレージ」ってどんな制度ですか?

Tahara



「たはら健康マイレージ」は、普段の生活から健康づくりに取り組み、楽しみながら健康を目指すためのポイント制度です。

健康課で配布しているチャレンジカードに100ポイント以上貯めると田原市商工会または渥美商工会の商品券と交換できます。健康づくりの目標を決めたり、健診を受診したり、ポイント対象のイベントや講座に参加したりするとポイントがもらえます。

今年度のポイントを貯める期間は、2月29日(月)までです。お早目に!

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶健康課 ☎23局3515

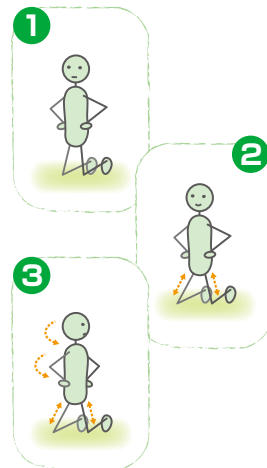
HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

お手軽

3分フィットネス[®]

内もも伸ばしストレッチで
股関節を柔らかくしよう!

内ももは普段使わないので硬くなりやすいところ。内ももから股関節を伸ばして、体幹を柔軟にしましょう!



①両手を腰にあてて、膝立ちの姿勢をとる。

②①の状態から、股関節を広げて内ももを伸ばす。

③②の状態から、骨盤を支点として、頭・肩・腰の順番にひねる。

※①~③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531